

新年特別企画 フィットネスパワーヨガ

～フィットネスパワーヨガで、理想の体に～



フィットネスパワーヨガは強度の高いヨガで、普通のハタヨガやリラックス系ヨガでは、物足りない方にオススメです。

普通のハタヨガやリラックス系ヨガよりも強度が高いフィットネスパワーヨガ。

有酸素運動並みの運動量もあり痩せやすい身体作りにもなるので、ダイエットにも効果的。

皆さん、一緒に楽しみながらヨガをおこなっていきましょう。



【詳細】

【担当】入江ゆか

2022年1月4日(火) 12:30 ~ 13:30

■参加費：グンゼ会員 ¥1,100 (税込) 一般 ¥1,650 (税込)

*キャンセルの場合は12月29日17:00迄にご連絡ください。

当日キャンセルは、返金いたしません。(12月29日までは全額返金)

■定員：25名 *最少催行 5名

■申込み：グンゼ会員 12月16日(木) 10:00よりフロントにて受付を承ります。(ご本人のみ)

電話申込 12月16日(木) 11:00よりご本人様のみ申込を承ります。

一般 12月19日(日) 10:00よりご本人様のみ受付を承ります。

TEL 072-755-3119

■その他

- ・定期的にヨガを受講されている方を対象としたクラスです。
- ・連続的に動作を繰り返すため運動量がやや多くなります。
- ・クラスへは主体性を持って参加頂き、ポーズを行う、行わない等の判断はご自身でお願い致します。

【ご注意】

- 一般の方の施設利用はお断りさせて頂いています。(ジムエリア、プール利用、他のレッスン参加)
- 他店舗会員様で施設を利用される場合、別途施設利用料をお支払い下さい。